

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS DE ALMEIDA OLIVEIRA

**BREVE RELATO SOBRE AS GINÁSTICAS EM ACADEMIA NO BRASIL E
UMA PROPOSTA DE AGENDA DE PESQUISA.**

BRASÍLIA

2018

Lucas de Almeida Oliveira

**BREVE RELATO SOBRE AS GINÁSTICAS EM ACADEMIA NO BRASIL E
UMA PROPOSTA DE AGENDA DE PESQUISA.**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física da
Universidade de Brasília como pré-requisito para a conclusão
do curso de Educação Física – Bacharelado. Orientadora:
Prof^aDr^a Alice Maria Corrêa Medina

Brasília/ DF

2018

Artigo apresentado a Banca Examinadora como exigência parcial para a obtenção da
conclusão do curso de Educação Física – Bacharelado

Lucas de Almeida Oliveira

Artigo apresentado em __/__/____

BANCA EXAMINADORA

Alice Maria Corrêa Medina

Américo Pierangeli Costa

Felipe Rodrigues da Costa

BREVE RELATO SOBRE AS GINÁSTICAS EM ACADEMIA NO BRASIL E UMA PROPOSTA DE AGENDA DE PESQUISA.

Resumo: O estudo apresenta breve relato sobre a história e a implementação das academias no Brasil e sua relação com as atividades de ginástica e as danças coreografadas em academias, apresentando uma proposta de agenda de pesquisa. Realizou-se uma revisão sistemática, selecionando estudos publicados entre 1992 e 2018. Utilizaram-se para a pesquisa, bases de dados Portais de Periódicos. O processo de implementação das academias no Brasil se deu no início da década de 1970, reconhecidas como centros de treinamento. A partir dos anos 80, as academias tiveram ascensão no país, e esse aumento no número, segundo a pesquisa realizada, possui uma relação com as atividades de ginástica. A partir disso, a ginástica veio se reinventando e se relacionando com a dança. Com isso, ocorreu uma inovação mercadológica nas academias, e favoreceu as danças coreografadas que estão inseridas em alguns programas que podem ser considerados como casos de sucesso nas academias.

Palavras-chave: Ginástica, Danças Coreografadas, Academias, Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

O estudo teve como objetivo apresentar um breve relato sobre a história e a implementação das academias no Brasil e sua relação com as atividades de ginástica e as danças coreografadas nas academias, considerando o processo histórico dessas atividades aliadas ao panorama atual no século XXI, apresentando uma proposta de agenda de pesquisa.

Na década de 80 surge a ginástica aeróbica, na qual consistia em movimentos ritmados apresentados pelo professor, caracterizada por movimentos sincronizados apresentados durante as aulas. (BAYER; CARLIM, 2010)

De acordo com Nolasco et al. (2006). É de 1981 a publicação do primeiro livro sobre administração de academias de ginástica no Brasil, (1981, Editora IBRASA, SP), tendo como autores Maurício Capinussú e Lamartine Da Costa. Os gestores das academias começaram a buscar teorias administrativas que ganharam uma notoriedade neste universo, e passaram a influenciar, modificando a organização interna das academias. Na década de 80, houve um novo impulso às academias de ginástica oriundas da ginástica aeróbica.

A ginástica aeróbica trouxe a mistura dos movimentos com o ritmo musical, e inovou como um novo estímulo para os alunos das academias. Tornou-se popularmente conhecida e admirada a partir de meados dos anos 80 até início dos anos 90.

Aeróbica dos anos 80 foi a mola propulsora das academias [...] O boom dos anos 80 teve no fechamento do comércio exterior um grande obstáculo, pois não tínhamos a tecnologia dos materiais esportivos dos grandes centros mundiais, problema que se resolveu apenas com a liberação das importações (NOBRE, 1999, p. 20-21).

Atualmente, vive-se em um período de transição a respeito do conceito e conscientização da saúde e da qualidade de vida, ocorrendo um estímulo ao desenvolvimento do conhecimento e a prevenção de possíveis doenças em decorrência do envelhecimento, em função de um quadro geral de maior longevidade (BELO & GAIO, 2007).

A dança, enquanto atividade física está diretamente relacionada com a saúde e o bem-estar dos indivíduos, pois poderá desenvolver as capacidades psicomotoras, as competências perceptivas e cognitivas e o domínio sócio afetivo (GUIMARÃES et al., 2003). A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que geralmente vivenciam-se emoções, alegria e liberdade, sendo considerada por autores com produções relacionadas aos estudos sobre expressão corporal e as artes, como uma das artes mais antigas que se conhece, baseada nos registros antigos encontrados. (GUIMARÃES 2003 apud GARCIA et. al, 2009)

Nas academias, a dança, passou por diversas mudanças e tais modificações contribuíram diversos estilos e programas que foram implementados nas academias. Visto que o processo da ginástica em academia e as danças coreografadas se mostram um tema novo referente aos estudos, as inquietações que trouxeram a realizar essa pesquisa, se deu por conta desses programas estarem inseridos fortemente nas academias, e sendo que os mais recentes não possuem estudos pioneiros sobre os mesmos.

2 MÉTODO

A revisão de literatura ou revisão bibliográfica pode possibilitar segundo Alvez-Mazzotti (2002): a construção de uma contextualização para o tema, objetivo e/ou problema de pesquisa e a análise das possibilidades presentes na literatura, pesquisada para a concepção do referencial teórico da pesquisa.

Segundo Marconi e Lakatos (1992), a pesquisa bibliográfica é o levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita. Tem como finalidade possibilitar ao pesquisador que entre em contato direto com todo o material escrito sobre um determinado assunto, auxiliando o cientista na análise de suas pesquisas, ou na manipulação de suas informações, e pode ser considerada como o primeiro passo de toda a pesquisa científica.

As etapas iniciam-se a partir da identificação do tema e a seleção da questão ou problema de pesquisa para a elaboração da revisão. Em seguida, se estabelece critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura. Na etapa seguinte, a definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos, ocorrendo a avaliação dos estudos incluídos na revisão, a interpretação dos resultados, e por fim, a apresentação da revisão/síntese do conhecimento. (MARCONI E LAKATOS, 1992)

Desta maneira, o estudo procurou fazer uma primeira imersão exploratória na base de dados que tinha disponível pra poder ter os insights para propor uma agenda de pesquisa. O processo consistiu em explorar bases que possam fornecer as melhores evidências científicas referente ao tema proposto. Sendo que o critério de inclusão do estudo foi “Temática abordada: específica do tema em questão ou não”. Para o desenvolvimento deste estudo, foi realizada a partir de uma revisão de registros bibliográficos, no qual foram encontrados 31 estudos, foram lidos os resumos, e sendo que ao final do processo, 23 fizeram parte da referência do estudo, sendo que as publicações selecionadas estão entre 1992 e 2018. Utilizaram-se como bases de dados CAPES, Scielo, Portais de Periódicos e Google Acadêmico, a partir dos seguintes descritores: História das academias, Academias de ginástica no Brasil, Danças coreografadas em academias.

Realizou-se uma pesquisa por publicações relacionadas ao tema de estudo, por meio de leitura de artigos, livros e textos, possibilitando uma leitura seletiva e crítica sobre o tema. As principais informações foram apresentadas e discutidas, objetivando-se uma compreensão sobre o tema de pesquisa para a discussão e conclusão do estudo. Dessa maneira, em seguida os textos selecionados foram dispostos em conformidade sobre o tema tratado.

3 INÍCIO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA NO MUNDO E NO BRASIL

O termo, “academia de ginástica” como um espaço para a realização de diversas práticas corporais é considerado algo novo. De acordo com Furtado (2009), a academia de ginástica, apenas foi se estabelecer definitivamente, no Brasil, no início da década de 1980. Porém, o autor afirma que a academia de ginástica já existia, porém era conhecida por outros nomes, como “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”, dentre outros.

Em 1930, a ACM, no Rio de Janeiro, oferecia a modalidade de judô “convivendo com outras atividades de ginástica e de práticas esportivas típicas desta entidade filantrópica à época” (CAPINUSSÚ, 2006, p. 61). De acordo com Capinussú (2006), foi a partir da década de 1940 com base na ginástica, lutas e halterofilismo, que o modelo de academias de ginástica, existente atualmente, se delineou. De acordo com o autor, era possível se encontrar academias principalmente nas grandes capitais brasileiras próximas ao litoral, no Rio de Janeiro e São Paulo.

Bertevello (2006, p. 63), afirma que a partir de 1950, estes centros de treinamento iniciam o seu processo de expansão para outras capitais e para cidades de médio porte no interior do país: “Os vetores deste crescimento são o halterofilismo e as artes marciais japonesas”. (2006, p. 63)

Bertevello informa ainda que, já em 1971 foi realizado o primeiro levantamento a respeito da existência das academias no Brasil, e que foi encontrado em apenas algumas capitais, registros em órgãos da prefeitura.

3.1 GINÁSTICA DE ACADEMIA NO MUNDO

Os métodos ginásticos europeus foram o grande modelo a ser seguido pela ginástica moderna a partir do século XIX. Com a ascensão de uma sociedade higienista, no século XX a ginástica passa também a possuir caráter competitivo e estético. (OLIVEIRA, 2007)

A evolução da ginástica aeróbica se deu a partir dessa prática nos Estados Unidos na década de 1970. Por conta das promessas de fatores estéticos e de saúde, houve um grupo de pessoas que trabalharam em prol do reconhecimento da ginástica aeróbica, para que se tornasse reconhecida mundialmente.

Entre os precursores das ginásticas em academias, segundo a revisão realizada, podem ser indicados: Jackie Sorensen (1971) com o Aerobic; Richard Simon e Victoria Principal (1980) com os Programas Aeróbicos e Marine Jahan (1981) com o Freedance Dancing; Jane Fonda (finais dos anos 70) e os seus programas de Workout com trabalho físico. Esses modelos prosseguiram de uma forma inovadora e surpreendente ramificando a ginástica aeróbica em muitas outras atividades, como: a ginástica localizada, o step training, cardio funk e o slide entre muitas outras formas.

As décadas de 80/90 são caracterizadas pelo grande surgimento do número de academias de ginástica no mundo. No Brasil, a ginástica ganha grande espaço nas academias, por conta da promessa de benefícios estéticos e da promoção de saúde. (OLIVEIRA, 2007)

Nas academias no Brasil os anos de 1960/70, apresentaram como grande referencial, a calistenia e na década de 80 surge a ginástica aeróbica, que consistia em movimentos ritmados e sincronizados com a música (BAYER; CARLIM, 2010)

Uma das "molas" propulsoras das academias de ginástica oriundas da ginástica aeróbica, veio por conta da principal divulgadora desse tipo de ginástica, a atriz Jane Fonda. A ginástica aeróbica, com a incorporação do ritmo musical, trouxe estímulos inovadores aos praticantes e passou a fazer muito sucesso a partir de meados dos anos 80 até início dos anos 90. (FURTADO, 2009)

Alguns fatores foram essenciais para a legitimação da ginástica de academia nesse período. Alguns desses aspectos indicam uma relação com o panorama social do país de maneira mais ampla e com fatores influenciadores como: o avanço da ciência e tecnologia nos principais setores fitness, de alimentação, comunicação, cosmética e médico. (TOLEDO, 2010)

E a maior visibilidade do corpo, ampliando as formas das pessoas se relacionarem com o próprio corpo e fortalecendo a ideia de culto ao corpo, a diminuição da relação entre máquina e humano, a partir de diferentes setores, novas conquistas do público feminino que aumentaram seu espaço no campo do trabalho, da cultura, do comércio e na sociedade em geral. (TOLEDO, 2010)

Após o período de 20 anos da ditadura militar, surge uma inspiração ao modelo político-econômico dos Estados Unidos pautado na democracia e liberdade, dessa maneira, influenciando algumas escolhas em relação ao corpo, também ocorreu a expansão da mídia em geral e em revistas que incentivavam o culto ao corpo, aliado a prática da ginástica. (TOLEDO, 2010)

Outros fatores que influenciaram diretamente a disseminação desta prática foram os estudos dos diversos pesquisadores na área de Educação Física e Medicina que passaram a indicar a prática de atividade física para a melhora dos indicadores de saúde. (TOLEDO, 2010)

A influência da mídia na divulgação das pesquisas, a mistura da ginástica e da atividade física que facilitou o acolhimento da ginástica como uma prática para melhorar a saúde, o aumento de revistas que abordavam esses temas a influência das práticas de atividade física por meio do método Cooper, ginástica de Jacki Soren e Jane Fonda, baseadas nos modelos norte-americanos e adaptadas para a realidade brasileira. (TOLEDO, 2010)

A influência dos modelos de academias de ginásticas americanas, favorecendo o surgimento das redes de academias de grande porte, assim como o aumento da divulgação da ginástica aeróbica e criação de produtos, também influenciou a disseminação desta prática, principalmente focada no público feminino. A divulgação em massa nas mídias, as de celebridades que praticavam ginástica que influenciavam uma maior valorização do corpo saudável e principalmente da “boa forma”, também propagaram esta prática de ginástica. (TOLEDO, 2010)

A partir das últimas décadas do século XX, a ginástica passou a ser tema e objeto de pesquisas em muitos estudos relacionados à área da saúde. Anteriormente apresentou como umas das principais finalidades a higiene, o culto ao corpo e a saúde, pautada nas ciências biológicas, dessa maneira, existia uma maior tendência de reprodução/imitação para se aproximar de um movimento mais restrito e controlado, ou seja, uma prática direcionada ao caráter funcional do ser humano. (PEREIRA, 2012)

A Educação Física no final do século XX passou por processos críticos, seguido de revisão de seus pressupostos filosóficos e fundamentais, impactando nos meios epistemológicos, ontológicos e metodológicos. (PEREIRA, 2012)

No contexto da Educação Física, em relação a ginástica, estudo e pesquisas, verifica-se uma ausência de mudanças e avanços significativos na área, havendo a necessidade de uma revisão, no que se refere ao seu conceito, definição, campo de atuação e intervenção metodológica. (PEREIRA, 2012)

No estudo de PEREIRA et al.(2012) foram realizadas análise de algumas dissertações e teses, constatando-se que a Ginástica está em diferentes nichos de interesses, que apresentam objetivos e finalidades distintas. A literatura apontada da área em questão, mostra uma grande diversidade no âmbito dessa prática.

Segundo Souza (1997), citado por Pereira (2012), esses diferentes nichos de atividades gímnicas, conceituam-se as com objetivos diferenciados. Os autores reuniram em 05 (cinco) grupos os diferentes tipos de Ginástica, considerando os seus diferentes campos de atuação, conforme apresentados abaixo:

- 1) Ginásticas de Condicionamento Físico (engloba todas as modalidades com o objetivo de aquisição ou manutenção da condição física do indivíduo normal ou não atleta);
- 2) Ginásticas de Competição (modalidades competitivas, práticas gímnicas que se tornaram ginásticas esportivas);
- 3) Ginásticas Fisioterápicas (utilizadas na prevenção ou tratamento de doenças);
- 4) Ginásticas de Conscientização Corporal (reúnem as técnicas alternativas ou ginásticas suaves);
- 5) Ginásticas de Demonstração (não competitiva e objetiva a interação e a integração sociais entre os participantes; é representada pela Ginástica para Todos). (PEREIRA, 2012)

Dentre essas categorias, encontram-se como recorrentes em academias de um modo geral, a ginástica de condicionamento físico e a de demonstração, no interior destes tipos de ginásticas, pode se verificar que as danças coreografadas, como atividades que tem como objetivo melhorar a condição física e da integração social. (PEREIRA, 2012)

Segundo Guimarães et al. (2003), a dança é a arte do movimento humano e surgiu na raiz das civilizações como uma manifestação natural, muita vezes como uma forma de ritual, sendo assim considerada como a forma de arte mais antiga conhecida.

Segundo Branco et al.(2015), a dança é uma atividade que está totalmente relacionada com o bem-estar e saúde dos praticantes, pois favorece o desenvolvimento de vários aspectos essenciais, tais como a criatividade, o domínio sócio afetivo, as capacidades psicomotoras, perceptivas e cognitivas. Também é considerada como uma atividade que pode proporcionar aos praticantes o prazer, possibilitando uma sensação de gratificação e satisfação, podendo promover, muitas vezes, uma transposição de um contexto cansativo relacionado ao dia-a-dia para um estado de maior bem-estar.

Quando a dança é praticada com frequência, duração e intensidade tornam-se uma grande aliada a saúde física e psicológica. Guimarães et al. (2003), também afirmam que a atividade melhora a autonomia, a autoconfiança e um melhor desempenho das atividades diárias, apresentando um efeito preventivo de várias patologias, melhorando a qualidade de vida de seus praticantes.

Questões como a timidez e a dificuldade de sociabilizarão podem ser superadas ao som da música, baseadas no ritmo de cada indivíduo, propiciando de um modo leal, alegria e satisfação. Isso indica como a dança pode conduzir ao prazer por meio da cooperação, proporcionando paralelamente, no contexto da dança aos cavalheiros e damas, momentos mais livres de lazer e satisfação. (FONSECA, 2012)

3.2 RELATO SOBRE ACADEMIAS NO BRASIL

De acordo com Furtado citado por Nobre (2009), a instituição e o nome “Academia” estabeleceu-se no Brasil no início da década de 80. No entanto, os autores afirmam que existiam espaços semelhantes, porém conhecidos e chamados por outros

nomes, como por exemplo, “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”, dentre outros.

A partir de 1940, as academias de ginásticas características do Brasil, apresentavam uma base na ginástica, lutas e culturismo. De acordo com Capinussú (2006), as academias eram encontradas nas principais capitais brasileiras e próximas ao litoral, entre as capitais, Rio de Janeiro e São Paulo, embora existam informações a respeito de espaços em São Luís, no Maranhão (1893), e em Belém do Pará, em 1914. (FURTADO, 2009)

O mercado das academias de ginástica no Brasil acabou passando por um processo de concentração de capital e de divulgação do culturismo através de filmes, competições e prêmios mundiais. Dessa maneira, a quantidade de frequentadores nestes espaços aumentou significativamente, mas ainda centrado no fisiculturismo, porém, já apresentavam modalidades de ginástica, como por exemplo, a calistênia e a presença de artes marciais. (FURTADO, 2009)

Por meio da ascensão desse mercado, caracterizaram-se espaços de academias de ginástica um empreendimento lucrativo. Em função disso, algumas empresas fornecedoras de aparelhos, máquinas, barras e demais equipamentos, também se desenvolveram. A partir desse momento, este tipo de empreendimento passa a ser visado preferencialmente ao lucro. Na década de 80, os donos confirmavam essa ideia e estavam criando salas de musculação e de ginástica imponentes pela identidade e tipo de equipamentos. (FURTADO, 2009)

Com o aumento do público frequentador, o desenvolvimento das academias como espaço de negócio lucrativo foi se estabelecendo e acompanhando esse processo, empresas fornecedoras de aparelhos, máquinas e outros instrumentos também se desenvolveram. Configuram-se dessa forma, o primeiro movimento de implantação de academias que surgiram, principalmente, a partir do interesse pessoal frente a esse tipo de negócio lucrativo. Nos anos 80, uma mescla dessas características estava presente, as academias nesse período, em geral, mantinham um vínculo de seus donos com a área e, ao mesmo tempo, já se firmavam mais claramente como um negócio. (FURTADO, 2009)

Na década de 90, com a grande demanda pelo serviço oferecido no mercado, tem o início um novo momento de mudanças/transformações. Os empreendimentos deixaram os interesses dos donos pela área de academias e foram transformando-se em empresas gerenciadas e administradas por pessoas de outra área, com o objetivo central de acumular capital. (FURTADO, 2009)

3.3 BREVE PERCURSO DA GINÁSTICA E DE ALGUMAS DANÇAS NA ACADEMIA.

Do início ao final dos anos 70, o movimento Fitness não apresenta sinais de enfraquecimento. Por meio das práticas sistematizadas e orientadas, um grande número de pessoas experimenta uma melhora na qualidade de vida, saúde, estética e bem estar interior e social o que contribui, para o desenvolvimento das academias, favorecendo o crescimento desse movimento. Com isso, ocorre o aumento do número de academias de ginástica em todo mundo, conferindo a área das academias o *status* como um fenômeno internacional (NOVAES, 2001).

Nos primórdios das academias de ginástica no Brasil, grande parte dos profissionais que trabalhavam nesse meio, era estrangeira, ou seja, os trabalhos desenvolvidos possuíam uma forte tendência à influências européias da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do *ballet* e da dança moderna. Com o desenvolvimento ao passar das décadas, foram sistematizados trabalhos de acordo com as necessidades dos brasileiros, desenvolvendo-se métodos próprios direcionados aos valores estéticos (NOVAES, 2001).

A Ginástica de Academia foi influenciada por alguns métodos de origem estrangeira, que ajudaram a formatá-la até o modelo atual. Nas décadas de 60 e 70, foi a Calistenia; na de 80, a Ginástica Aeróbica (alto e baixo Impacto), seguidos, nos anos 90, pelo Step Training e a Ginástica Localizada, que tem sua base na musculação. (MOURA, 2007)

Segundo Moura et al. (2007), a ginástica de academia tem como objetivo básico a obtenção da condição física nos seus participantes, sendo necessário um planejamento prévio do professor em relação aos conteúdos das aulas, de maneira que todos os objetivos traçados sejam atingidos. Entre os anos de 2000-2010, a ginástica de academia ainda se encontrava em um processo de expansão, onde era possível observar, uma

prática generalista, que favoreceu o desenvolvimento e a aparição de novos métodos, como, por exemplo, a Body Systems entre outros, ou seja, acarretando em um crescimento dessa área dentro do mundo fitness. (MOURA, 2007)

A empresa Body Systems, atua na América Latina, segundo seus idealizadores, eles vendem produtos/ programas como métodos eficientes, motivantes e seguros, além de ministrar cursos oferecendo treinamento e formação dos profissionais da área. Os profissionais credenciados recebem conteúdos e aulas pré-coreografadas, com músicas já selecionadas. A Body Systems conta com professores credenciados que podem ministrar aulas em academias licenciadas. Nas aulas pré-coreografadas da Body Systems, segundo as orientações, o professor deve sempre diversificar no quesito musicalidade, pois esse elemento é essencial, indicando a combinação das coreografias do programa com o ritmo musical proposto. (MOURA, 2007)

Os programas de aula da Body Systems, são: BodyAttack (combina-se exercícios aeróbicos de alta intensidade com trabalhos de força e estabilização), Body Balance ("Condicionamento Postural" que utiliza movimentos adaptados de disciplinas orientais, como o Tai-chi-Chuan e Yoga e também de disciplinas ocidentais como, o Pilates), BodyCombat (baseado nas mais variadas artes marciais, pretende desenvolver a técnica dos golpes simultaneamente ao treinamento físico de todo o corpo), Body Jam (uma mistura de movimentos de vários estilos como Funk, Groove, Ritmos Latinos, Caribenhos, Street Dance, Techno, Hip-Hop, Disco e Jazz - Broadway), BodyPump (treinamento com pesos sincronizado às músicas, que visa desenvolver a força e a resistência muscular), BodyStep (atividade cardiovascular desenvolvida com a utilização das plataformas conhecidas mundialmente como steps) e RPM, que é um programa de ciclismo indoor que visa o desenvolvimento da capacidade cardiovascular (MANUAL BODYSYSTEMS TYME, 2003).

Outra modalidade que ganhou força nas academias de ginástica no século XXI foi a Zumba. Essa modalidade de exercício físico proveniente do desenvolvimento da ginástica aeróbica, se configura como uma mescla entre ginástica e dança, utilizando músicas latinas e internacionais. (ZUMBA. Instructor Training Manual, 2010)

Após a ginástica aeróbica, o programa Zumba Fitness surgiu com o objetivo de aliar ritmos latinos com movimentos da própria ginástica durante as aulas. A modalidade surgiu na Colômbia, em 1991, quando Alberto Perez esqueceu os CDs para sua aula de aeróbica, e teve que improvisar com CDs de música latina que trazia em seu carro. (ZUMBA. Instructor Training Manual, 2010)

A designação Zumba® surge depois de misturar as palavras Samba e Rumba. A Zumba® enquanto empresa constituída tem como objetivo trazer algo novo no mercado fitness, a qual propõe oferecer um diferencial quanto à motivação e adesão à prática de exercícios físicos. Esse diferencial está presente no fato de ter uma forma livre para movimentar-se, sem a rigorosidade de movimentos técnicos da dança, ou seja, movimentos expressivos organizados sequencialmente em coreografias. (ZUMBA. Instructor Training Manual, 2010)

Segundo seus idealizadores, este programa tem por objetivo de promover uma melhora da aptidão cardiovascular por meio do exercício físico, utilizando uma abordagem da ginástica aeróbica, integrando alguns dos princípios básicos de treinamento aeróbio. (ZUMBA. Instructor Training Manual, 2010)

Atualmente, uma das danças coreografadas presentes na academia está o FitDance. Os fundadores desse programa, o definem como um estilo de vida e acreditam que os participantes se movimentam, dançam ativando o corpo e a mente, além de elevar o bem-estar. De acordo com seus idealizadores, esse é o principal objetivo, propiciar alegria e diversão em todos os momentos da vida das pessoas, seja em casa, no trabalho, no celular, em reuniões com os amigos, nas academias ou nas festas. (Manual FitDance N1, 2016)

O programa utiliza uma proposta inclusiva, a FitDance, trabalha com movimentos coreográficos modernos pensados de forma didática, proporcionando o aprendizado e a evolução do praticante, contemplando todos os estilos musicais. A grande repercussão obtida, pela atividade, tem como pilar a UNIDADE DAS COREOGRAFIAS, que promove a integração e faz com que todos dançam juntos. (Manual FitDance N1, 2016)

Segundo o Manual FitDance N1 (2016), o FitDance é um programa de dança e diversão que se propõe a tornar a vida das pessoas mais divertida por meio da dança. É uma aula coletiva que tem como objetivo promover uma participação e presença assídua de seus praticantes. O sucesso se deve basicamente aos seus pilares, os 5D's. (Manual FitDance N1, 2016), conforme apresentados abaixo:

- 1) Dança, porque acima de tudo é um programa de dança.
- 2) Diversão, porque prezam pelo bem-estar e a alegria.

- 3) Dinâmico, porque sempre se atualizam com novos hits e estilos musicais, acabando não caindo na monotonia.
- 4) Democrático, Porque é inclusivo e didático, para melhor assimilação. Com todos os estilos musicais, todo mundo que quer ser feliz pode participar.
- 5) Desafiador, porque as coreografias são mescladas com passos básicos, simples e outros mais elaborados, além de um cuidado na limpeza das contagens e movimentos, causando assim um maior desafio e desenvolvimento da coordenação motora do praticante.

Sendo assim, esse novo programa de dança coreografada que está presente nas plataformas digitais, como Youtube, Instagram, Spotify, de maneira geral na internet, vem conquistando um grande público que se mostra presente em seus eventos e projetos, no qual podemos constatar isso nos dados de mais de 11 milhões de inscritos nos 5 canais do Youtube, nos 1,5 milhões de seguidores em sua conta oficial do Instagram e a presença em programas de rede nacional e festivais de grande porte, como por exemplo o Rock in Rio. Com esses números, o programa de danças coreografadas FitDance, cada vez mais realiza cursos de formação de instrutores, totalizando mais de 8 mil professores disseminando as coreografias pelas academias, estúdios de dança e condomínios.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em consideração a implementação das academias de ginásticas no Brasil e sua relação com as atividades de ginástica, a literatura apresenta dados de existência das primeiras academias no Brasil no ano de 1971 (BERTEVELLO, 2006). Em decorrência disso, achados de (OLIVEIRA, 2007) veio apresentando a década de 80, como época da ascensão das academias e da ginástica no Brasil. Corroborando essa informação, Bayer e Carlim (2010) relatam surgimento da ginástica aeróbica em 1980 no Brasil e (FURTADO, 2009), apresenta os anos 80, como divisor de águas para o momento de sucesso da ginástica aeróbica nas academias do Brasil.

Após o surgimento das academias e a implementação da ginástica, a literatura apresenta alguns fatores propulsores da modalidade, que fez com que a atividade amplia-se no Brasil. Segundo registros de Furtado (2009) e Toledo (2010), a ginástica

aeróbica obteve seu sucesso nos anos 80/90 por conta dos seus estilos inovadores e de sua disseminadora a atriz Jane Fonda, com os programas norte-americanos.

Dessa maneira, a implementação das academias e sua relação com as atividades de ginástica no Brasil, se mostra um fenômeno considerado novo de quase 40 anos, que vem se reinventando a cada década. Segundo Moura (2007) a ginástica na academia, era generalista e ainda passava por um processo de expansão, isso fez com que se desenvolvessem novos métodos, como, por exemplo, a Body Systems, que segundo seus idealizadores, combinava ginástica com dança. Em contrapartida também ocorreu o surgimento da Zumba, que segundo seus idealizadores também tinha uma proposta de movimentos ginásticos com dança.

Essa reformulação e inovação vêm acontecendo em função da necessidade dos que os gestores constatarem em relação ao mercado (FURTADO, 2009). E sendo assim, as danças coreografadas alcançaram as academias por conta da relação entre visão mercadológica e a adesão dos participantes do FitDance nas academias.

O artigo explorou que o processo de implementação das academias no Brasil se deu no início da década de 1970, reconhecidas como centro de treinamentos. A partir dos anos 80, as academias tiveram sua grande ascensão no país, e que esse aumento no número de academias possui relação com as atividades de ginástica, com a implementação e divulgação nos anos 80/90.

A partir disso, a ginástica veio se reinventando e se relacionando com a dança. Com isso, a inovação mercadológica das academias, favorece as danças coreografadas, que segundo seus idealizadores, atualmente pode ser considerada como um sucesso nas academias, devido aos números registrados em suas plataformas. Porém, nota-se a falta de estudos a respeito das danças coreografadas, em específico, o FitDance. Recomenda-se uma maior produção científica sobre esse nicho de atividade e mercado para conhecimento deste programa e suas consequências.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.M. **Um Olhar sobre a Prática da Dança de Salão, Movimento e Percepção, Espírito Santo do Pinhal.** v.5, n.6, 2005.

BAYER, Simone Adriana; CARLIM, Clara Angela. Diretrizes básicas para o funcionamento de uma academia de ginástica. *Ágora: Revista de Divulgação Científica, Mafra*, v. 17, n. 2, 2010.

BRANCO, Sônia. Estudo exploratório da influência da dança no suporte social e no bem-estar psicológico em adultos portugueses. *Psicologia.pt*, (2013).

BERTEVELLO, Gilberto. **Academias de ginástica e condicionamento físico – Sindicatos & associações**. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CAPINUSSÚ, José Maurício. **Academias de ginástica e condicionamento físico: origens**. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

DUARTE, Fábio. **Manual FitDance N1**, 2016.

FONSECA, Cristiane; VECCHI, Rodrigo; GAMA, Eliane; (2012). A influência da dança de salão na percepção corporal. *Motriz*, Rio Claro, v.18 n.1, p.200-207, jan./mar. 2012.

FURTADO, Roberto Pereira. **Do Fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica**. *PENSAR A PRÁTICA* 12/1: 1-11, jan./abr. 2009

GUIMARÃES, A; SIMAS, J; FARIAS, S. (2003). **Dança como uma contribuição para a qualidade de vida**. *Cinergis*, 4 (1): 29-37

HILDER, S *et al.* Does a regular exercise program for ankylosing spondylitis influence body image? *Scandinavian Journal of Rheumatology*, Aarhus, v.31, n. 3, p.168-171, may, 2002.

NOLASCO, Verônica Perisse *et al.* **Administração/gestão esportiva**. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Editora Atlas, 1992. 4a ed. p.43 e 44

MOURA, Nicole Lopes *et al.* A influência motivacional da músicas em mulheres praticantes de ginástica de academia, **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2007, 6 (3): 103-118

NETO, Eduardo Silveira; NOVAES, Jefferson da Silva. **Ginástica de Academia - Teoria e Prática**. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1996.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Estética: O corpo na Academia**. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Ginástica para todos: Perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. V.6, n1, 2007

PEREIRA, Ana Maria; ANDRADE, Thais Nogueira; CESÁRIO, Marilene. **A produção do conhecimento científico em ginástica**. Conexões, Campinas, SP, v. 10,

p. 56-79, dez. 2012. ISSN 1983-9030. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637662/5353> . Acesso em: 12 abr. 2018. doi:<https://doi.org/10.20396/conex.v10i0.8637662>.

SANTANA, Susana Pereira de Souza; CORRADINI, Amanda Mayara; CARNEIRO, Roberta Helena. "**A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais.**" Anuário da produção de iniciação científica discente 12.15 (2011): 83-104.

SABA, Fabio. **Mexa-se:** atividade física, saúde e bem estar. São Paulo: Editora Takano, 2003.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral:** uma área do conhecimento da educação física. 1997. 163 f. Tese (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

TOLEDO, Eliana de. **The validation of physical exercise in fitness centers in the eighties.**2010. 257 f. Tese (Doutorado em História) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.

TURTELLI, L.S. **Relações entre Imagem Corporal e Qualidade de Movimento:** Uma Reflexão a partir de uma Pesquisa Bibliográfica. 311f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

ZUMBA. **Instructor Training Manual:** basics steps level 1. Hollywood: Zumba® Fitness, LLC. 2010.